

Zpráva ze semináře „Paměť a efektivní učení pro žáky 2. stupně ZŠ“

Základní škola Chodov, Školní 697, okres Sokolov, příspěvková organizace

Seminář pro: 6. A, 6. B

Termíny: 21.2. a 28.2. 2024, 8:00 – 13:00 h

Forma: prezenční, rozsah 2 x 5 hodin



Úvod:

Děti mnohdy neví, jak se správně učit. Některé se špatně se soustředí, nevyužívají správně možností mozku a paměti. Některé učení baví a chtěly by poznávat nové postupy. Rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem je v maličkostech.

Naším cílem je pomoc dětem naučit je postupy snadnějšího a efektivnějšího učení a lepší paměti s využitím moderních poznatků o mozku a paměti.

Zpráva ze semináře:



Ve dnech 21. a 28.2.2024 proběhly semináře pro **žáky šestých tříd**. Tyto semináře byly v rozsahu 5 h a pro vyšší efektivitu byly rozděleny do dvou částí ve schématu 3 + 2 h a 2 + 3 h s týdenním odstupem.

V první části semináře jsme s žáky diskutovali, proč se vlastně učí a co by chtěli dělat, až budou dospělí. Mluvili jsme o **smyslu učení**. Dále jsme diskutovali, jaké jsou důležité prvky učení pro 21. století:

- **Znalost a využívání svých silných stránek** (dobrá znalost sama sebe).
- **Dovednost rychle se učit.**
- **Znalost cizích jazyků.**
- **Dobré zvládnání technologií.**
- **Komunikace + spolupráce.**

S žáky jsme se také bavili o **růstovém myšlení** a hledání vnitřní síly. S tím, že **dělat chyby (nebo být odlišný) je normální. Důležité je, se z chyb poučit a zkusit to znovu. Nevzdávat se.** V případě těžké situace se nebát, říct si o pomoc. Jako dobrý příklad jsme si ukázali příběh Nicka Vujcice, který se narodil bez rukou a nohou. Naučil se žít s hendikepem a zvládat těžké životní situace.

Pozornost a krátkodobá paměť. Žáci si poté vyzkoušeli cvičení na krátkodobou paměť a soustředění. Cílem bylo uvědomit si důležitost pozornosti pro učení. Žáci se dále seznámili se fungováním mozku a paměti z hlediska učení. **Co mozku škodí, co mu pomáhá.** Proč musí dostatečně dlouho spát, mít dostatek pohybu, snídat ještě před začátkem školy a během dne pít. – Jak to ovlivňuje mozek a učení. Také viděli obrázky poškozených mozků od marihuany, alkoholu a drog.

Ukázalo se, že velká část žáků (**ca 30 %**) chodí velmi pozdě spát. Ve škole jsou poté unavení, mozek se nesoustředí, nezapamatují si probíranou látku, efektivita výuky značně klesá.

Dále si na příkladech vyzkoušeli **paměťové techniky spojování/příběhu a paměťových háčků** pro snadné zapamatování. Na příkladu vyjmenovaných slov si žáci vyzkoušeli **kombinaci příběhu a obrázků**. V rámci cvičení byl kladen důraz **na zapojování všech smyslů, fantazie a asociací**. Žáci byli překvapeni, že si bez problémů zapamatují i dlouhé číslo Pí na 21 pozic – 3,14159263538979846. Někteří ho poté napsali na tabuli.

Žáci si také vyzkoušeli **zkratky (akronyma) a pomocné věty** (akrostika) pro snadnější učení (př. I V X L C D M – Ivan vede Xenii lesní cestou do města, „Šetři se osle“ – 6 3 7 8 km rovníkový poloměr Země v km, aj.), technika **KCKKJÚD pro efektivní čtení textu** (Kdo, Co, Kde, Kdy, Jak, Účel, Důvod).

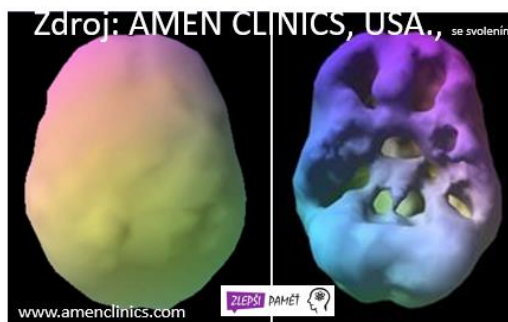
Rychlost zapomínání a efektivní opakování. Žáci se také seznámili s tím, jak mozek rychle zapomíná a frekvencí efektivního opakování.



Druhá část semináře byla zaměřena na **typologii učebních stylů, strategie učení a myšlenkové mapy**. Každý se učíme trochu jinak. Pro sebezpoznání si žáci dále udělali typologii učebního stylu a zjistili své vhodné strategie učení.

V závěru semináře si žáci nakreslili **myšlenkovou mapu** k tématu učení a seznámili se s **pravidly efektivních poznámek**.

Sken mozku – SPECT



Zdravý mozek x EFEKT MARIHUANY na mozek

Muž 16 let, denní kouření marihuany po dobu 2 let. **Zaznamenán pokles aktivity mozku** v prefrontálním kortexu a temporálním (spánkovém) laloku.

Obrázky ze semináře

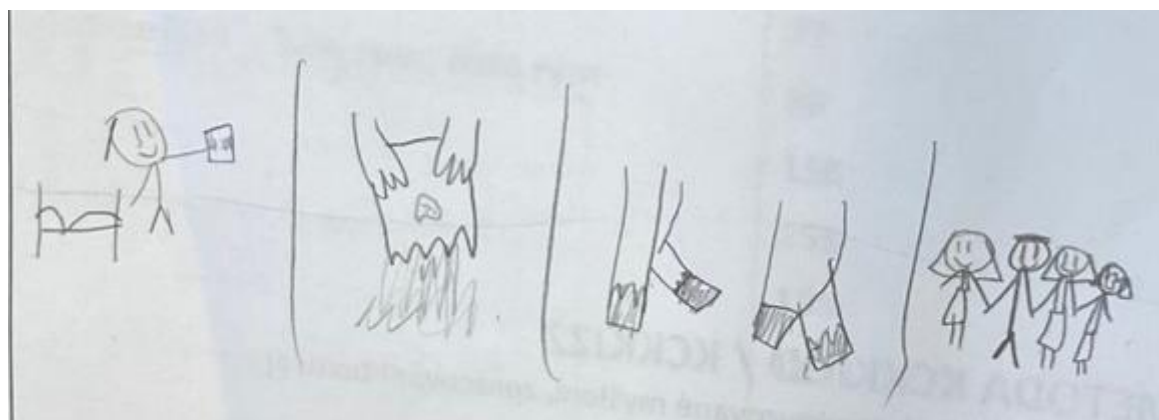
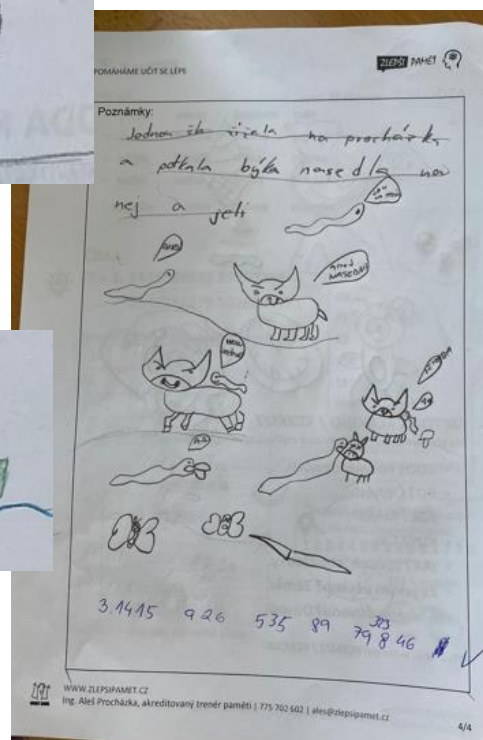
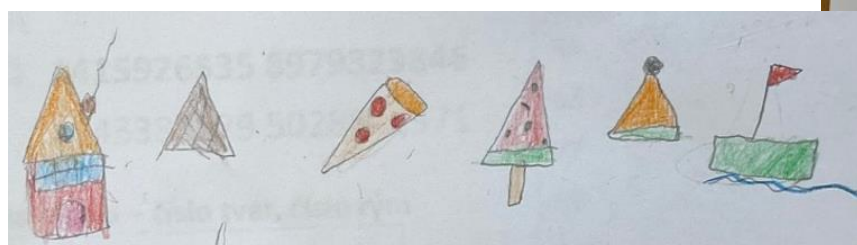
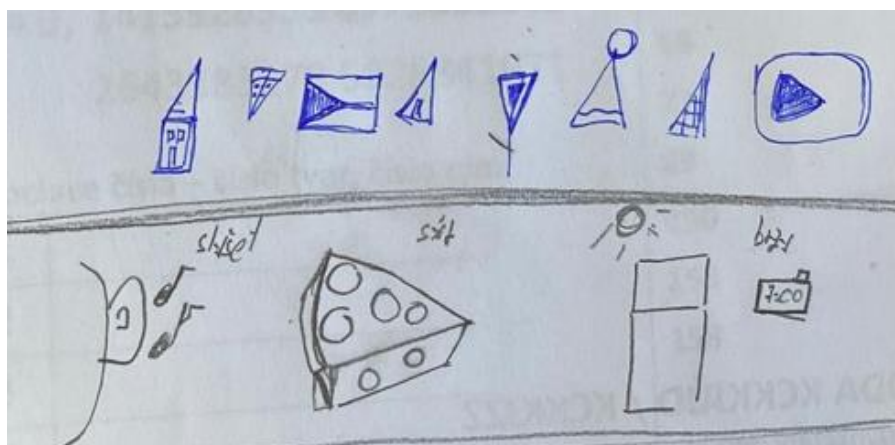
Obr.: Děti vyplňují testy typologie učebních stylů.



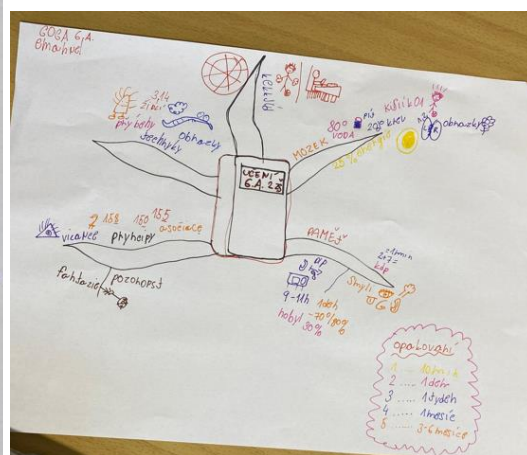
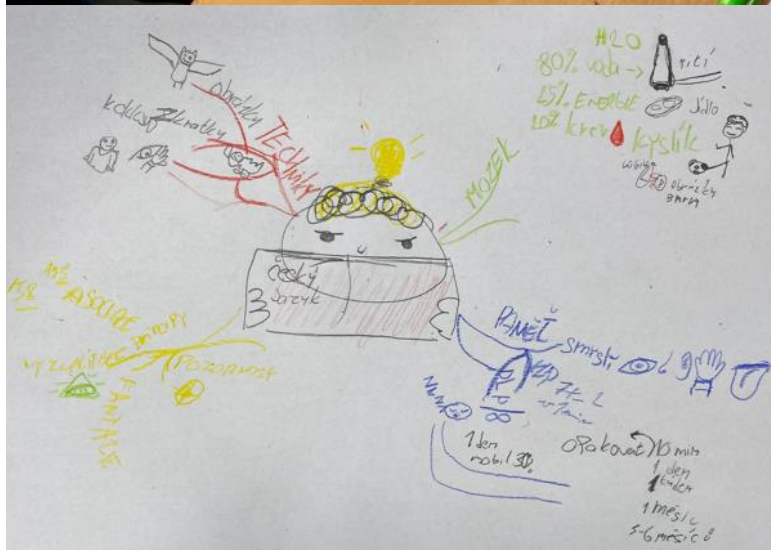
Obr.: Děti se přihlásily k tabuli a píšou číslo Pí na 21 pozic z paměti (3,14159263538979323846).



Obr.: **Asociace** – vyjmenovaná slova jako obrázky, čtverce, trojúhelníky, příběhy.



Obr.: Myšlenkové mapy, které děti kreslily jako shrnutí semináře.



Zpracoval: Ing. Aleš Procházka, 4.3.2024